

Nurmijärven Latu ry

Toimintasuunnitelma 2020

YLEISTÄ

Nurmijärven Latu ry:n toiminnan muodostaa virkistys-, luonto- ja kuntoliikunta. Toiminnan pääalueita ovat talviuinti, melonta, retkeily, maastopyöräily ja polkujuoksu. Yhdistys seuraa toimintamuotojen kehitystä ja ottaa tarvittaessa kantaa alueen virkistys- luonto- ja kuntoliikuntaa edistäviin hankkeisiin.

HALLINTO JA TALOUS

Nurmijärven Ladun hallitus huolehtii toiminnan organisoinnista. Hallitukseen kuuluu puheenjohtaja sekä 6-10 varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä. Hallitus kokoontuu toimintavuoden aikana keskimäärin kerran kuussa kesäkuukausia lukuun ottamatta. Yhdistyksellä on vuosittain kaksi varsinaista kokousta, kevät- ja syyskokous. Hallituksen lisäksi yhdistyksellä on maastopyöräily-, melonta-, perheliikunta-, polkujuoksu-, retkeily- ja talviuintijaostot. Jaostojen toimintaa organisoii nimetty vetäjä, joka kutsuu koolle jaoston ohjaajat tarpeen mukaan.

Turvallisuusasioita koordinoi erikseen nimetty turvallisuusvastaava. Turvallisuuskoulutusta annetaan uusille hallituksen jäsenille ja jaostojen vetäjille. Turvallisuusasiakirjoja päivitetään ja tapahtumille laaditaan turvallisuussuunnitelmat tarvittaessa. Yhdistyksen tulot muodostuvat jäsenmaksuista, avustuksista, erilaisista kurssi- tai osallistumismaksuista ja kaluston vuokrista. Menot syntyvät vuokrista, osallistumismaksuista, kalustohankinnoista, ilmoituksista ja jäsentiedotteista sekä erilaisista hallinnollisista kuluista (mm. kokouskulut, postitus ym.).

Nurmijärven Latu osallistuu Suomen Ladun alueellisiin ja valtakunnallisiin tapahtumiin, kokouksiin ja koulutuksiin tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Koulutuksiin voivat osallistua ladun aktiivijäsenet, jotka sitoutuvat toimimaan retkien vetäjinä ja kurssien ohjaajina.

MAASTOPYÖRÄILY

Maastopyöräilyjaosto jatkaa toimintaa samaan tapaan kuin edellisinä vuosina. Viikkopyöräilyjä ajetaan viikoittain huhtikuun alusta lokakuun loppupuolelle. Toimintavuonna pyöräillään 2 kertaa viikossa. Maanantaina ajetaan peruslenkki eli viikkopyöräily ja torstaina matalan kynnyksen lenkki eli kilppari-lenkki. Muuna aikana pyöräillään sää- ja aikatauluvarauksella. Talvikuukausina ajamme vähintään kerran kuussa. Kauden aikana on tarkoitus järjestää 1-2 erilaista tutustumistilaisuutta maastopyöräilyyn aloittelijoille ja vähemmän ajaneille ja ne voivat sisältyä matalan kynnyksen lenkkeihin. Olemme mukana myös lajille sopivissa tilaisuuksissa esittelemässä maastopyöräilyä. Pyöriä tilaisuuksiin pyritään lainaamaan, käyttämään omia kakkospyöriä tai vuokraamaan.

Lisäksi koulutamme Nurmijärven Ladun jäsenistöön kuuluvista maastopyöräilijöistä ohjaajia/apuohjaajia lisää sisäisellä kurssituksella. Innostamme kiinnostuneita kokeneempia maastopyöräilijöitämme Suomen pyöräilynohjaat ry:n/Suomen Ladun järjestämille maastopyöräilyn ohjaajakursseille. Tavoitteena on toimintavuonna saada 1- 2 uutta ohjaajaa.

Jaoston tarkoituksena on järjestää muutamia tapahtumia, kuten kesäkauden aloitus huhtikuussa ja lopetus lokakuussa. Muita mahdollisia tapahtumia voivat olla esimerkiksi ”Hela Valkjärvi ympäri” -tapahtuma toukokuussa ja joku muu tai muut retket elo-syyskuussa. Perinteeksi muodostuneita tapahtumia ovat myös Poronpolkaisuun osallistuminen omalla porukalla ja retki Rokokalliolle. Pyörän huoltokurssi toteutetaan kauden aikana. Myös muiden järjestämiin tapahtumiin osallistutaan, tehdään retkiä lähialueelle ja ehkä kauemmaksikin. Yhteistyötä tehdään Nurmijärven kunnan, latuyhdistysten, seurojen, ajoporukoiden ja yhdistyksen sisällä.

MELONTA

Vuoden 2020 aikana järjestetään perinteinen keskiviikkomelonta toukokuun alusta elokuun loppuun.

Melontajaosto järjestää kaksi kajakkimelonnin kurssia alkukesästä, sekä kolmannen mahdollisesti loppukesästä. Ilmoittautuminen alkukesän kurseille on huhtikuun 27. alkaen ja kurssien aikataulut julkaistaan NurLa:n toimintakalenterissa 1.4.2020. Melontakurssit toteutetaan EPP1-tasoisina (Euro Paddle Pass-järjestelmään perustuva taitokoejärjestelmä).

EPP2- ja EPP3-koetilaisuudet järjestetään, mikäli löytyy halukkaita. Melontajaoston ohjaajille tarjotaan koulutusta mielenkiinnon ja tarpeen mukaan (esim. Meriturva). Perhemelonta- ja matalankynnyksen tapahtumia järjestetään lämpimien vesien aikana. Melontaretkiä järjestetään kesän aikana myöhemmin ilmoitettaviin kohteisiin. Melontakalustoa vuokrataan jäsenistölle ja kalustoa voidaan vuokrata myös ulkopuolisille jaoston harkinnan mukaan.

Suomi Meloo tapahtuma järjestetään 6. - 12.6.2020 Kymijoen vesistöissä välillä Jyväskylä – Ruotsinpyhtää. Tapahtumaan osallistutaan yhdellä joukkueella.

Asiakasmelotuksia ja SUP-kursseja järjestetään mahdollisuuksien mukaan tilauksesta. Kesän jälkeen kokoonnutaan muistelemaan valokuvien muodossa menneen kesän tapahtumia. Talvikaudella melontataitoja harjoitellaan Rajamäen uimahallissa.

PERHELIIKUNTA

Perheille tullaan järjestämään luontoliikuntaa eri vuodenaikoina erilaisin teemoin. Näitä voivat olla esimerkiksi

- ”Perheet poluilla” -polkujuoksulenkit
- ”Koko perheen hämărăhommat”
- perhemelontaa
- perheiden metsäretkipäiviä erillisenä tapahtumanaan
- metsäretkiä, metsäleikkejä, majojen rakentelua ym.

Toiveena on, että yhdistys pystyisi järjestämään säännöllisempääkin toimintaa esimerkiksi kerran kuussa.

Yhdistyksemme on mukana Suomen Ladun Ja Syklin ”Ilo kasvaa ulkona” kolmivuotisessa hankkeessa. Tämän myötä tulemmekin tekemään yhteistyötä Nurmijärven kunnan varhaiskasvatuksen kanssa perheliikunnan osalta.

RETKEILY

Yhdistys järjestää erilaisia päivä- ja viikonloppuretkiä lähimaastoihin. Myös retkiä kauemmas, Lappiin ja muuallekin tehdään, mikäli kiinnostusta ja innokas vetäjä löytyy. Perinteinen aamupatikka keväällä ja pikkujoulupatikka ovat myös ohjelmassa. Mikäli talvesta tulee luminen, järjestämme lumikenkäilyyn tutustumistilaisuuden. Samoin kuutamoretken lumikenkäillen tai hiihtäen johonkin lähiseudun kohteeseen.

Muiden yhdistysten tapahtumissa retkeilyn, hiihdon ja lumikenkäilyn esittelyihin osallistumme ohjaajien resurssien mukaan.

Pyrimme myös saamaan Suomen Ladun ”Rakastu retkeilyyn” tapahtuman Nurmijärvelle. Lisäksi järjestetään Keväinen linturetki yhteistyössä Apus ry:n kanssa. Nuku yö ulkona-tapahtuman järjestämme 29.8.2020. Sieniretki järjestetään syys-lokakuun vaihteessa, sienitilanteesta riippuen. Nurmijärven kunnan kanssa retkeilemme Seitsemän veljeksien 150v juhlan merkeissä. Kävelemme joitakin osia Seitsemän veljeksien reitistä. Lokakuussa osallistumme Suomen Ladun ”Kutsu päättäjät ulos” -tapahtumaan kutsumalla kunnan viranhaltijoita johonkin tapahtumaamme. Lisäksi järjestämme retkeilyaiheisen teemaillan.

Naapuriyhdistyksiä kutsutaan vierailulle tutustumaan lähiympäristöön ja Veteraanimajaan. Mikäli jäätilanne sallii, osallistutaan yhteistyökumppaneiden kanssa Sääksin matkaluisteluradan ylläpitoon.

Muita koulutus- ja kurssitilaisuuksia pyritään toteuttamaan jäsenten toiveiden mukaisesti.

POLKUJUOKSU

Ohjatut viikkolenkit

Ohjatut lenkit ovat tarkoitettu vain Suomen Ladun jäsenille. Toimintaan voi tulla tutustumaan ilman jäsenvelvoitetta.

Vuonna 2020 pyritään järjestämään viikoittaisia ohjattuja polkujuoksia. Näillä lenkeillä on tarkoituksena edetä rauhallisesti ja nauttia luonnosta yhtenä ryhmänä. Mahdollisuuksien mukaan ja ohjaajatilanteesta riippuen järjestämme matalan kynnyksen lenkkien ohella myös peruslenkkejä.

Vaihtelua lenkkeihin saadaan järjestämällä vauhdikkaampia tai erilaisia tekniikkaharjoituksia sisältäviä ohjauksetoimia. Myös kilometrimääräisesti pidempiä treenejä voidaan järjestää. Matalan kynnyksen lenkkien kestot ovat 60-80min, peruslenkkien 60-90min ja pidemmät 90min ylöspäin.

Kauteen saattaa sisältyä lomaviikkoja ohjauksesta sekä sääolosuhteet otetaan huomioon aina. Liikumme pääasiassa Nurmijärven alueella, mutta saatamme vierailla myös

lähikuntien metsissä. Plogging, eli roskien keruu juoksun ohella jatkuu. Kaikki ovat tervetulleita ohjattuun toimintaan ikään katsomatta.

Vuoden 2020 juoksutapahtumista voimme mainostaa omaa ”Matkalla yhdessä ”-tapahtumaamme (26.9), jossa on mahdollisuus juosta myös viikkolenkkejä pidempiä matkoja (13 ja 23km).

Viikkolenkeistä tiedotamme muutamaa päivää aikaisemmin NurLa:n Facebook-sivuilla sekä nettisivuilla.

Polkaturvallisuus

Lenkkien yhteydessä muistutetaan erilaisista turvallisuuteen ja varusteisiin liittyvistä asioista. Käydään läpi mm. sopiva vaatetus, kengät, turvallisuusvälineet. Kerromme myös oikeaoppisesta etiketistä polkujuoksun suhteen. Polkujuoksun turvallisuussuunnitelmaa päivitetään kausien mukaan tarvittaessa.

TALVIUINTI

Talviuintia harrastetaan Märkiössä Kiljavan leirikeskuksessa pääsääntöisesti keskiviikkoisin ja sunnuntaisin.

Saunanlämmitystoimintaa jatketaan aikaisempien kausien tapaan siten, että aktivoidaan n. 20-30 yhdistyksen jäsentä mukaan toimimaan saunaisäntänä/emäntänä suunnitelluissa vuoroissa, joita on illan aikana 3 talkoovuoroa.

Lisäksi pyritään osallistumaan vuosittain joukkueena talviuinnin SM-kisoihin. Kilpailut järjestetään Joensuun Ilosaarella 7.-9.2.2020.

Osallistumme myös jäsenten kiinnostuksen mukaan ja edellyttäen, että ryhmänvetäjä saadaan kulloinkin järjestettyä, muihin lähialueiden talviuintitapahtumiin.

VETERAANIMAJA

Veteraanimaja

Yhdistyksellä on talvikautena 1.10. – 30.4. käytettävissä pitkäaikaisella vuokrasopimuksella Veteraanimaja, joka sijaitsee Sääksjärven rannalla Röykässä. Majasta, saunasta ja ympäristöstä huolehditaan talkoilla. Yhdistyksen tapahtumat, koulutukset ja kokoukset järjestetään ensi sijaisesti majalla. Saunaa ja avantoa ylläpidetään tarvittaessa. Rannassa ylläpidämme myös polttopuin varustettua nuotiopaikkaa. Nuotiopaikka on kaikkien ulkoilijoiden käytettävissä.

Alueella ei ole jätehuoltoa, joten toimimme roskattoman retkeilyn periaatteella. Majassa toimittaessa on huomioitava, että siellä on myös muiden käyttäjien omaisuutta. Majan käytöstä vastaa majaisäntä tai -emäntä. Muu kuin nuotiopaikan käyttö on sovittava avaimia hallinnoivan isännän kanssa.

MUUT

Järjestetään nuotiotapahtumia ja esimerkiksi joidenkin uusien lajien kokeilua, esittelyä, koulutusta yms. kiinnostuksen ja ajankohtien mukaisesti. Hyvänä esimerkkinä tällaisesta toiminnasta on Nuku yö ulkona-tapahtuma 29.8.2020. Hankitaan samalla periaatteella ulkopuolisia esittelijöitä paikalle luennoimaan tai esiintymään. Voidaan järjestää yhteinen teemallinen jäsentapaaminen. Tiedottamisen osalta noudatetaan tiedotussuunnitelmaa. Tarkemmat tiedot tapahtumista löytyvät tapahtumakalenteristamme <http://www.nurmijarvenlatu.fi/tapahtumat/> sekä viimeisimmät uutiset Nurmijärven Ladun Facebook-ryhmässä.

Osallistutaan Uudenmaan latualueen yhteisiin tapahtumiin. Yhteistyötä Nurmijärven kunnan liikuntatoimen ja lähialueen muiden saman henkisten yhdistysten ja toimijoiden kanssa kehitetään edelleen mm. yhteisten tapahtumien merkeissä. Voidaan osallistua lähialueen liikuntatapahtumiin ja mahdollisesti tuetaan osallistuvaa joukkuetta hallitukselle saapuneen esityksen pohjalta, esimerkiksi perinteinen Valkjärvi-soutu. Osallistumme Mustasaaren tulipaikan ylläpitoon yhdessä muiden toimijoiden kanssa.